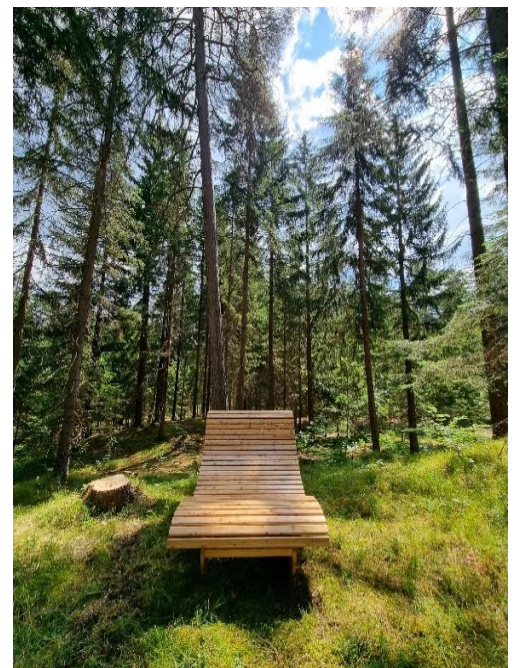


## Forstbetrieb Crestault

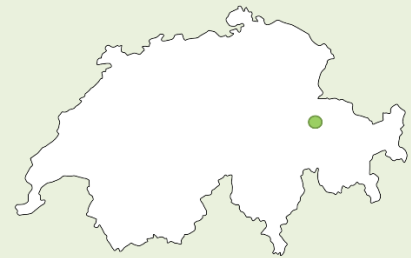
Uusziit im Gesundheitswald Bonaduz – Eine grüne ‚Waldbadi‘ für gestresste Seelen



## Allgemeine Einbettung

Kanton	Gemeinde	Region	Höhenstufe
GR Graubünden	Bonaduz	Östliche Zentralalpen	700 m ü. M untermontan

Das Waldgebiet befindet sich in der Region Imboden (Regiun dal Plaun), eingebettet zwischen Vorder- und Hinterrhein. Es liegt circa 2 km westlich der Ortschaft Bonaduz am Fusse des Bot Mulins.



öV	15 min Fussweg von Bonaduz oder 45-30min von Trin
Parkplätze	Genügend Parkmöglichkeiten
Infrastrukturen	Waldhütte mit moderner Einrichtung/Küche, überdachter Sitzplatz mit Feuerstelle & WC im Aussenbereich
Mobilitätseinschränkungen	Waldplatz für mobilitätseingeschränkte Personen nicht zugänglich, aber Waldhütte & Umgebung
Ruhe	Zivilisationslärm (Verkehr etc.) minim

Legende: ■ Gut ■ mittel ■ schlecht

## Gesundheitsfördernde Waldeleistungen

**Hintergrund:** Globalisierung, Urbanisierung, Technologisierung und Digitalisierung tragen dazu bei, dass sich die Lebens- und Arbeitsbedingungen sowie unser Lebensstil rasant wandeln. Der individuelle Stress und Stressfolgeerkrankungen nehmen in diesem Zuge ebenfalls zu. Gleichzeitig befinden sich die Menschen in einem starken Entfremdungszustand von der Natur, von sich selbst und ihrer eigenen Wahrnehmung, was die Problematik noch verstärkt. Geprägt von dieser Entwicklung ist das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung ebenfalls gestiegen und der Bedarf an Naturerlebnissen, welche die Gesundheit mit einbeziehen, ist gross. Gesundheit umfasst neben physischen/körperlichen auch mentale sowie sozialen Aspekte.

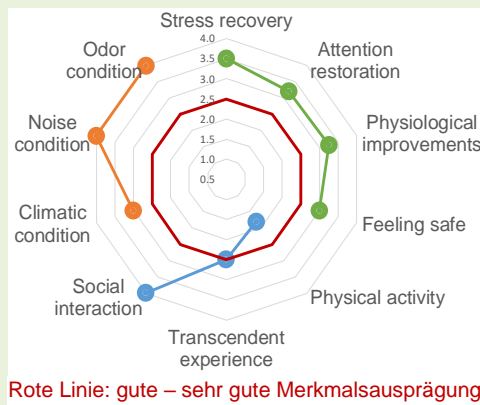
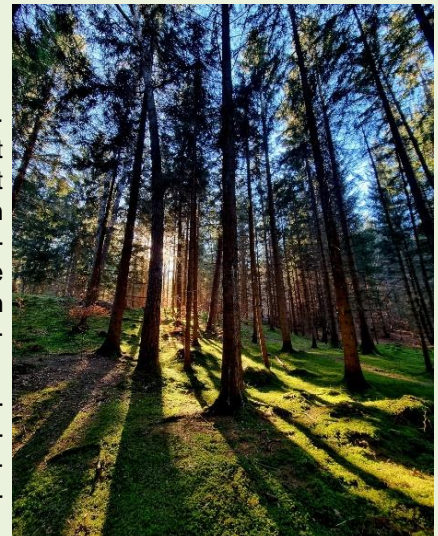
**Wirkung des Waldes auf die menschliche Gesundheit:** Der positive Einfluss des Waldes auf die menschliche Gesundheit ist seit längerem bekannt (Karjalainen et al. 2010, Nilsson et al. 2011, Sandifere et al. 2011); viele Evidenzen existieren, wenn auch vornehmlich für den asiatischen und angloamerikanischen Natur- und Kulturraum (Hansen et al. 2017, Ideno et al. 2017, Park et al. 2010). Der Wald wirkt sich nachgewiesenermassen z.B. positiv auf das vegetative Nervensystem und Herzkreislaufsystem (Hansen et al. 2017, Mao et al. 2017), auf die mentale Gesundheit (Kotera et al. 2020), Depressions- und Angstzustände (Lee et al. 2017, Poulsen et al. 2016) sowie das Immunsystem (Li et al. 2010, Li et al. 2006) aus. Der Parasympathikus wird stimuliert und entsprechend Stress abgebaut.

## Waldgebiet 'Bot Mulins'

**Waldeigentümerin:** Einwohnergemeinde Bonaduz.

**Waldaufbau und -struktur:** Es handelt sich um einen artenreichen Nadelmischwald mit Fichte, Föhre, Tanne in der Baumschicht und Buchen sowie vereinzelt Eschen in der Unter- und Mittelschicht. Der Wald ist plenterartig aufgebaut mit einer vielfältigen Altersstruktur und ineinander übergehenden, teils stufigen Baumschichten. Das Kronendach ist locker bis geschlossen und sorgt für vielfältige Lichtverhältnisse. Die Bodenvegetation ist sehr stark durch eine flächige Moos- oder Grasschicht mit verschiedenen Grüntönen geprägt. Der Waldboden ist kleinstrukturiert mit moosüberwachsenen Baumstuppen, Wurzeln und Steinen, was eine besondere Atmosphäre ausstrahlt.

**Gesundheitswirkung / Anwendungen:** Die hohe Struktur- und Artenvielfalt wirken sich besonders positiv auf die Stresserholung sowie Erholung der Aufmerksamkeitsfähigkeit aus. Die Geruchs- und Geräuschsituation ist besonders vielfältig und natürlich. Der Wald bietet hervorragende Voraussetzungen, um achtsamkeitsbasierte Sinnesstimulierungen zur Stressreduktion einzusetzen.



Einfluss des Waldes auf ausgewählte Gesundheitsaspekte (1 eher tief bis 4 sehr hoch, d. h. 4: der Wald hat sehr positive gesundheitsfördernde Auswirkungen auf entsprechendes Merkmal)

Kategorie	Achsen
Erholungsfähigkeit	↑ Stresserholungsfähigkeit
	↑ Aufmerksamkeitsfähigkeit
	Verbesserte Physiologie
Restoring capacity	↑ Sicherheitsgefühl
Kompetenzentw. Building capacity	Körperl. Fitness/Aktivierung
	↑ Transzendenzenerfahrung
	↑ Soz. Interaktionsmöglichk.
Vermind. Störung Reducing harm	Mikroklima
	Natürl. Geräuschkulisse
	Natürl. Geruchsstimulierung

## 'Usziit im Bonaduzer Gesundheitswald- eine Waldbadi für gestresste Seelen'

### Gesundheitswald: Idee und Nutzung

Herausforderung im beruflichen wie privaten Alltag können zu negativen Stress und Stressfolgeerkrankungen führen. Achtsamkeitsbasierende Ansätze, z.B durch eine vielfältige Sinnesstimulierung sowie Waldaufenthalte können helfen das Stresserleben zu reduzieren.

Im Gesundheitswald in Bonaduz steht genau das im Zentrum – hier können gestresste Seelen in verschiedene natürliche und waldbezogene sensorische Erlebnisse eintauchen, sie werden multisensorisch in ihrem ganzen Sein angesprochen, Achtsamkeit ausgeübt und können so den Fokus besser auf das Hier & Jetzt sowie das Eigenerleben lenken und damit das Gedankenkarussell abschalten. Hierfür stehen einerseits verschiedene Infrastrukturen, resp. Angebote (Barfusspfad, Achtsamkeitspfad, holzige Ruheliegen) zur Verfügungen, die den Zugang und das Erfahren unterstützen.

Aufgrund seiner Lage und Struktur (vielfältiges Ensemble an Naturgeräuschen und Gerüchen (ätherische Öle), optisch stimulierende Gelände- und Waldstrukturen, Mikroklima) regt aber vor allem auch der artenreiche Nadelmischwald die Sinne auf verschiedenen Ebenen an und wirkt sich zusätzlich positiv auf Physiologie des Menschen aus. Er kann so bestens zur Achtsamkeitsförderung sowie als Ruhe- und Auftankoase genutzt werden.

### Waldhütte 'Bot Mulins'

Der Forstbetrieb stellt in der Nähe seines Gesundheitswaldes eine sehr modern eingerichtete Waldhütte mit WC und modern eingerichteter Küche zur Verfügung, die mit ihrer holzigen Bauweise eine sehr natürliche und gemütliche Atmosphäre aufweist. Der grosse Aufenthaltsraum ist vielseitig nutzbar, z.B. auch für gesundheitsrelevante Outdoor-Indoor-Kombiangebote, Retreats, Seminare (Yoga, Coaching etc.).

### Initianten, Trägerschaft, Partner

Das Angebot entstand durch das grosse Engagement und Überzeugung seitens des Forstbetriebes. Als Gemeindebetrieb haben der Forstbetrieb sowie die Gemeinde Bonaduz die Trägerschaft inne.

### Zielgruppe

- **freie Nutzung:** Interessierte, die mit Achtsamkeitsübungen im Wald bewusst ihrem Alltagsstress etwas entgegensetzen, Ruhe und innere Kraft tanken und damit ihre Gesundheit präventiv unterstützen möchten.
- **begleitetes Zusatzangebot:** Mitarbeitende von KMU's (16-65 jährig), resp. Privatpersonen (>18jährig) mit dem Ziel achtsamkeits- und naturbezogen ihre die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln, Stress zu reduzieren und einen neuen Umgang damit zu erarbeiten. Das Angebot richtet sich an Einzelpersonen oder Kleingruppen.

### Anbietende/Durchführende

Das begleitete Zusatzangebot wird in Zusammenarbeit mit einer lokalen Waldbaden-Kursleiterin/Dipl. Coach SCA durchgeführt. Es findet ganzjährig zu verschiedenen Fokusthemen statt.

Der Wald mit seinen Infrastrukturen ist aber auch selbstständig begehbar.



## Geschäftsmodell und Finanzierungsmechanismen bestehender Angebote

<p><b>Produkttyp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Produktbegleitende Dienstleistung</li> <li>Personenbezogene Dienstleistung</li> </ul>	<p><b>Schlüsselprodukte Wald</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Barfusspfad</li> <li>Achtsamkeitspfad mit Achtsamkeitsplätzen und Moos-Badestellen</li> <li>Ruheliegen</li> <li>Moderne Waldhütte mit WC, Küche, Raum</li> </ul>	<p><b>Schlüsselprodukte Gesundheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Waldbaden Teamevents in Bonaduz im Zusammenhang mit Stressmanagement</li> <li>Freie Benutzung des Gesundheitswaldes samt Anlagen</li> </ul>
<p><b>Markt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lokal bis regional; je nach Angebot mit nationaler Reichweite</li> </ul>	<p><b>Schlüsselaktivitäten Wald</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pflege/Unterhalt Waldbestand</li> <li>Pflege/Unterhalt Anlagen (Pfade)</li> <li>Vermietung/Unterhalt der Waldhütte und dem Aussenbereich</li> <li>Waldführungen zusätzlich buchbar</li> </ul>	<p><b>Schlüsselaktivitäten Gesundheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Organisation und Durchführung von buchbaren Anlässen zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion und Entschleunigung im Wald</li> </ul>
<p><b>Kommunikation / Marketing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Webseite vom Forstbetrieb <a href="http://www.crestault.ch/forst/erholung-freizeit-im-wald">www.crestault.ch/forst/erholung-freizeit-im-wald</a> sowie social media</li> <li>Webseite Drittanbieterin <a href="http://www.waldlichtig.ch">www.waldlichtig.ch</a></li> <li>Werbung in Lokal- sowie forstlicher Fachpresse</li> </ul>		
<p><b>Finanzierungsmechanismen</b></p> <p><b>Forstbetrieb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kosten für Einrichtung &amp; Unterhalt des Gesundheitswaldes sind zu 100% durch die Gemeinde finanziert (Konzeption, Anlage, Unterhalt); Sicherheitsholzereimassnahmen werden in GR seit 2023 vollumfänglich durch den Kanton finanziert.</li> <li>Die finanzielle Wertschöpfung geschieht durch Zusatzbuchungen der Waldhütte, resp. des überdachten Sitzbereiches mit Feuerstelle und sanitären Einrichtungen im Aussenbereich. Durch die Buchungen im Zusammenhang mit den Waldbadeangeboten kann die Waldhütte nun auch tagsüber vermietet werden, wo sie ansonsten eher leer steht.</li> <li>Zusatzleistung i.S. von Waldworkshops/ Führungen mit dem Forstbetrieb sind ebenfalls buchbar.</li> </ul> <p><b>Gesundheitsanbieter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Güter/Dienstleistung: Teilnehmenden-Beiträge von buchbaren Angeboten.</li> </ul> <p><b>Tourismus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kann bei Bedarf noch weiterentwickelt werden, z.B. durch Mehrtagesangebote, bei denen Übernachtungsmöglichkeiten in der Umgebung benötigt sowie auch Restaurant/Cateringbetriebe inwertgesetzt werden können.</li> </ul>		

### Herausforderungen

- Finanzielle Wertschöpfung des Forstbetriebes mit dem Gesundheitswald sollten noch breiter abgedeckt und ausgebaut werden; für die Ausweitung der Angebotspalette werden Partnerschaften benötigt, bei denen der Forstbetrieb mit seinen Dienstleistungen im Gesundheitswald (Bereitstellung, Unterhalt) finanziell beteiligt wird.

### Chancen

- Neue Ideen zur Angebotsausweitung generieren neue Partnerschaften sowie Kundschaft; spezielle und exquisite Angebote im Gesundheitstourismus (Life-Quality, Parfümerie, etc.) zusammen mit S. Roffler von 'Waldlichtig' aufbauen (Vernetzung im Tourismus).
- Mehrtages-Angebote aufbauen mit Firmen, die etwas im Bereich Mitarbeitergesundheit (Betriebliches Gesundheitsmanagement) machen möchten, auch im Sinne von 'Teambildungsevents'

**Fazit: Der Gesundheitswald in Bonaduz bietet hervorragende Möglichkeiten im Bereich des achtsamkeitsbasierten Stressmanagements für Unternehmen oder Privatpersonen.**



**Business Model Canvas 'Gesundheitsangebote im Wald / Gesundheitswälder'**  
**Usziit im Gesundheitswald Bonaduz – Eine Waldbadi für gestresste Seelen**

**STRATEGIE**

Wie lautet die betriebliche Strategie zur Vorbereitung, Vermarktung und Realisierung des Angebots?

Der Gesundheitswald Bonaduz steht Besuchenden (begleitet oder selbstständig) ganzjährig zur freien Verfügung. Ein begleitetes Angebot wird durch ausgebildete Fachpersonen mehrmals jährlich durchgeführt. Die modern eingerichtete Waldhütte samt überdachter Sitzgruppe und Feuerstelle im Aussenbereich kann für begleitete Gesundheitsangebote gemietet werden.

**WALD UND ÖKOLOGIE**

**Waldqualitäten**

Welche Qualitäten weist der Wald auf? Wie ist der Wald aufgebaut und gestaltet?  
 Der Nadelmischwald besticht durch seine sensorische Vielfältigkeit. Sie ergibt sich aus dem Reichtum an Baumarten und Strukturen einerseits sowie einer Fülle an Grüntönen und Lichtverhältnissen andererseits, die durch die flächig ausgebildeten Gras- und Moosschicht sowie das lichtdurchlässige Kronendach entstehen. Der Wald ist sehr ruhig gelegen und weist wenig Störungen durch andere Besuchende auf.

**Akteure & Aktivitäten Wald**

Welche Akteure sind betroffen oder beteiligt? Welche Aktivitäten und Dienstleistungen sind nötig, damit die erforderlichen Qualitäten sichergestellt sind?  
**Waldeigentümer:** Einverständnis für Einrichtung und Nutzung.  
**Forstbetrieb:** Kommunikation/ Bewerbung des Angebotes nach aussen, Unterhalt Infrastrukturen und Sicherheitskontrollen & -holzerei Wald. Sensibilisierung Besuchende (Merkblatt & Ansprechpartner)

**Ökologisches Wertangebot**

Was ist ökologische Waldkomponente am Angebot? Wie kann die gewünschte Waldleistung umschrieben werden?  
 Durch die Baumarten- und Strukturvielfalt sowie den plenterwaldartigen Aufbau bietet der Wald verschiedenen Lebewesen Lebensraum. Gleichzeitig wirkt sich gerade diese Vielfalt positiven Einfluss

**KUNDENPERSPEKTIVE**

**Wertangebot Kunde**

Was ist das unmittelbare Wertangebot für die Kunden? Worin zeichnet sich dieses Wertangebot aus in Bezug auf die spezifischen Kundenbedürfnisse? Verschiedene Möglichkeiten für Sinnes- und Achtsamkeitserfahrungen durch vielfältigen Wald & Infrastrukturen (Achtsamkeitspfad, Bassfusspfad, Ruheliegen/-inseln). Die ruhige Lage sowie die vielfältigen Sinnesstimulierungen eignen sich perfekt für stressreduzierende Achtsamkeitserfahrungen.

**Kunden-Bedürfnisse**

Was sind die Bedürfnisse der Zielgruppe? Was sind Beweggründe, Motive und Erwartungen der Kunden, um das Angebot in Anspruch zu nehmen?  
**Motive:** Steigendes Stresserleben mit gleichzeitig steigendem Gesundheits- und Naturbewusstsein lassen den Bedarf an waldbasierten Anti-Stressangeboten steigen.  
**Bedürfnisse:** Persönliche Belastungen & Stress managen mit dem Wald/Natur/ Achtsamkeit lernen, Ruhe und Entspannung und Alltagsabstand finden

**Kunden-Zielgruppe**

An welches spezifisches Kundensegment (Alter, Anzahl, Spezifizierung) richtet sich das Angebot? Welche besonderen Anforderungen werden an die Kunden gestellt?  
**freie Nutzung:** alle Interessierte; keine spezielle Altersgruppe  
**begleitetes Zusatzangebot:** Mitarbeitende von KMU's (16-65 jährig), resp. Privatpersonen (>18jährig); Einzelpersonen oder Kleingruppen

**Usziit im Gesundheitswald Bonaduz**

**'Eine Waldbadi für gestresste Seelen'**

**TOURISMUS – Schlüsselressourcen**

Welche Schlüsselressourcen können durch Tourismus bereitgestellt werden?

Zukünftig aufbaubar:

- kombinierbares Rahmenangebot (exquisit, lokal, kundengerecht)
- Übernachtungsmöglichkeiten für Mehrtagesangebote
- Lokalprodukte, ev. waldspezifische Weiterentwicklung

**TOURISMUS - Akteure und Aktivitäten**

Welche Akteure sind beteiligt oder können noch beteiligt werden? Mit welchen Aktivitäten und Dienstleistungen können sie zum Angebot beitragen?

- **Aktuell:** Keine involviert
- **Zukünftig möglich:** z.B. Hotellerie (Mehrtagesangeboten), lokales Gewerbe
- **Eigener Beitrag (Dienstleistung, Angebot):** Vermittlung, Koordination

**Gesundheitskompetenz**

Welche Gesundheitskompetenzen werden benötigt, um das Angebot zu realisieren?  
**freie Nutzung:** gewisse Trittsicherheit (nicht rollstuhlgängig), ansonsten keine spezielle Komp. erforderlich; die Nutzung ist selbsterklärend und durch Inputs (Tafeln) und Infrastrukturen unterstützt.  
**begleitetes Angebot:** Grundkenntnisse im Bereich Achtsamkeit, Prävention, Wald und entsprechenden Anleite/Coaching Techniken.

**Akteure & Aktivitäten Gesundheit**

Welche Akteure sind betroffen oder beteiligt? Welche Aktivitäten und Dienstleistungen sind nötig, damit die erforderlichen Qualitäten sichergestellt sind?  
**Begleitetes Coaching Angebot (www.waldlichtig.ch):** Organisation, Kommunikation und Durchführung Angebot  
 Zukünftig könnte Angebotserweiterung mit zusätzlichen Akteuren/Zielgruppen geprüft werden.

**Wertangebot Gesundheit**

Wie kann die anvisierte Gesundheitswirkung bei den Kunden umschrieben werden? Was ist die erworbene Gesundheitskomponente am Angebot?  
 Durch die multisensorischen Stimulationen im Wald und achtsamkeitsbasierten Übungsanleitungen wird die eigene Präsenz im Hier & Jetzt aufgebaut, Abstand zum Alltag gewonnen, Stress reduziert. Inputs zu einfachen Übungen erleichtern die künftige Integration in den eigenen Alltag für einen neuen Umgang mit Stress.

**Soziales Wertangebot**

Wie lautet das soziale Wertangebot? Was ist das Versprechen bezüglich sozialer Interaktion?  
 Die Infrastrukturen können einzeln sowie in Gemeinschaft durchgeführt werden. Die Waldhütte bietet einen Innen- und Aussenraum für ergänzende Aktivitäten.

**Beziehungsgestaltung**

Wie wird der Dialog mit den Kunden aufrechterhalten? Wie wird die Kundenbeziehung langfristig gestaltet?  
 Hauptsächlich via Mail, www und socialmedia sowie bei Nachfragen auch telefonisch.

**Kommunikation**

Wie erfahren die Kunden vom Angebot? Über welche Kanäle werden die Kunden erreicht?  
**freie Nutzung:** Aktuelles wird durch den Forstbetrieb auf ihrer www (crestault.ch), Facebookseite (Gemeindebetrieb Bonaduz Rhäzüns) und in lokalen Printmedien veröffentlicht.  
**begleitetes Angebot:** Direktvermarktung via www (www.waldlichtig.ch)

**GESUNDHEIT**

**KOSTENSTRUKTUR**

Welche Kosten fallen für welche Leistungen pro Jahr an?

- Investitionskosten (Erstellung Infrastrukturkosten, Infotafel, Sicherheitsholzerei)
- Laufender Unterhalt
- Kommunikation und Weiterentwicklung vom Angebot und Partnerschaften

**SOZIALITÄT - MITEINANDER**

**FINANZIERUNG**

Welche Erlöse können generiert werden? Welche Beiträge werden durch wen erbracht?

- **Gemeinde:** Übernahme der Investitions- und Unterhaltskosten (Massnahmen im Bereich Sicherheitsholzerei / Entfernung Gefahrenträger werden vom Kanton finanziert)
- **Rückfinanzierung** basiert auf Einnahmen durch zusätzliche Vermietung der Waldhütte
- **Begleitetes Angebot (www.waldlichtig.ch):** Einnahmen über Teilnehmendenbeiträge. Wald und Infrastrukturen sind kostenfrei nutzbar; die Waldhütte wird teilweise zusätzlich gemietet.